

Dr.わーだーの養生記

vol.38

「歩いてばかりいると…」

こちいいん わだ とよふみ
心血医院 院長 和田 豊郁



20年くらい前の私の経験談。走るのが嫌いで誰よりも早足で歩いてやろうと毎日通勤の1.8kmを17分で歩いていました。4ヶ月後の暑い夏の日、ミニサッカーに加わったらビックリ。脚を上げるのがきつく、まともに走れないのです。歩くよりもずっと遅く、ボールを追いかけるとか無理。ところが早足だと快調にボールを追うことができ、インサイドキックでシュートも打てました。しかしボールを足の甲で蹴ろうと思っても力が入らず飛ばないのです。どうやら歩いてばかりいると大腿四頭筋が弱ってしまうようです。筑後川マラソンに出たこともある人がコロナ自粛生活中に横断歩道の途中で点滅信号になり走ったらいきなり転んで怪我をしました。幼稚園の運動会では若いお父さん達がリレー中に何人も転びます。現在私は横断歩道ではスロージョギングをしています。すると信号ダッシュもできるようになりました。そういえば小走りできる人で要支援・要介護認定をされた人を知りません。

■ 心血医院(こちいいん)

久留米市日吉町14-68 / TEL.0942-65-5129

診療時間:〈月～土〉9:00～12:00、〈月火・木金〉19:00～22:00

休診日:日祝・盆・年末年始